KONKURENCJE BIATHLONOWE I ICH SPECYFIKACJA

DYSCYPLINY OLIMPIJSKIE

SPRINT

Sprint (10 km dla mężczyzn; 7,5 km dla kobiet) stał się częścią programu Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Lake Placid w 1980 roku.

Jest to wysiłek od początku do końca pełen zaangażowania, kładący nacisk na szybką jazdę na nartach i w równym stopniu szybkie strzelanie.

Zawodnicy startują w 30-sekundowm interwale startowym i pokonują trzy pętle

(3 x 3,3 km dla mężczyzn; 3 x 2,5 km dla kobiet) z dwoma strzelaniami, w pozycji leżącej i stojącej (L-S).

Zawodnik pokonuje 150-metrową pętlę karną za każdy niecelny stzrał, a następnie rozpoczyna następną pętlę.

Najszybszy łączny czas wyłoni zwycięzcę.

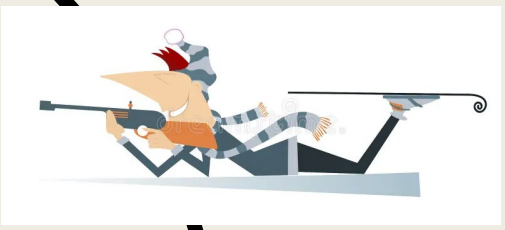
Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

START

META



KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m



Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

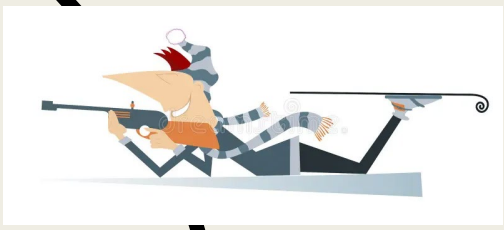


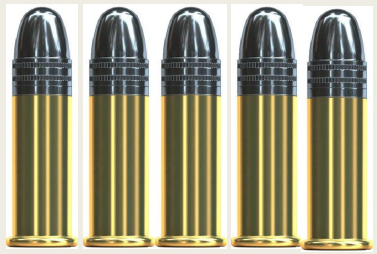
Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

START

META

Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km





KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
75 m

Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km



Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km

BIEG NA DOCHODZENIE

Bieg na dochodzenie/ bieg pościgowy (12,5 km dla mężczyzn; 10 km dla kobiet) po raz pierwszy pojawił się podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 2002 roku w Salt Lake City.

Do pościgu kwalifikuje się 60 najlepszych zawodników z poprzednich zawodów w kolejności zależnej od ukończenia sprintu, tj. zwycięzca sprintu startuje o godzinie 0:00, drugie miejsce w sprincie startuje np. pięć sekund do tyłu i tak dalej dopóki nie zacznie się cała sześćdziesiątka.

Zwykle wszystkie sześćdziesiątki rozpoczynają się w ciągu nieco ponad dwóch minut. Zawodnicy biegają 5 pętli (5 x 2,5 km dla mężczyzn; 5 x 2 km dla kobiet) składających się z czterech strzelań, L-L-S-S, w tej kolejności. Zawodnicy pokonują 150-metrową rundę karną za każdy niecelny cel, a następnie rozpoczynają kolejną pętlę. Te zawody są zawsze pełne wielkich akcji i nagłych dramatów, szczególnie na ostatnim okrążeniu, kiedy w grę wchodzi walka o zwycięstwo i liczy się każda sekunda.
Kto pierwszy przekroczy linię mety, zostaje zwycięzcą.

START

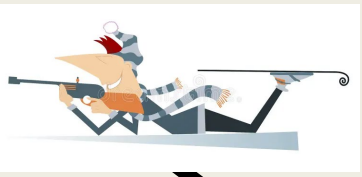
META

Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!

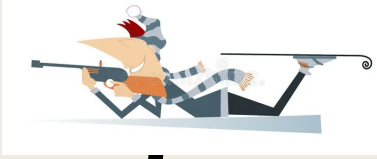


KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m

Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



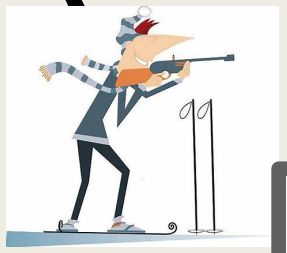
Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 2km / 2,5km
Młodzieżowcy- 2km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!

START

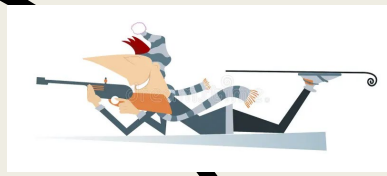
META

Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

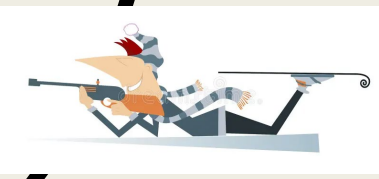


KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
75 m

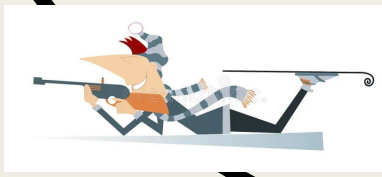
Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

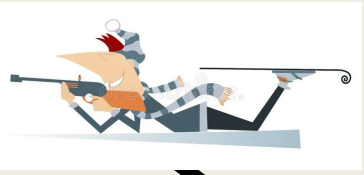
BIEG INDYWIDUALNY

Bieg indywidualny oryginalny, klasyczny i najdłuższy bieg biathlonowy. Bieg indywidualny (20 km dla mężczyzn; 15 km dla kobiet) bardziej niż jakakolwiek inna dyscyplina nagradza precyzję: każdy niecelny strzał dodaje minutę do końcowego czasu zawodnika.
Ostrożne i dokładne strzelanie ma kluczowe znaczenie dla sukcesu.
Zawodnicy startują w 30-sekundowych interwale i pokonują pięć pętli (5 x 4 km dla mężczyzn; 5 x 3 km dla kobiet), składających się z czterech strzelań, naprzemiennie w pozycji leżącej i stojącej (L-S-L-S).

O zwycięzcy decyduje czas końcowy, łącznie z minutami karnymi.

START

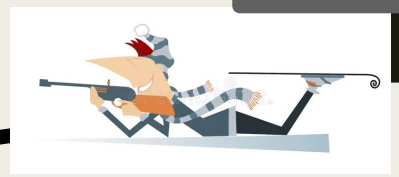
Senior- 4km / 3km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 2,5km / 2km
Junior młodszy-2,5km / 2km !!!



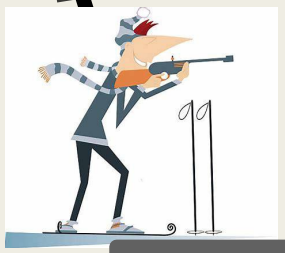
Senior- 4km / 3km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 2,5km / 2km
Junior młodszy-2,5km / 2km !!!



Senior- 4km / 3km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 2,5km / 2km
Junior młodszy-2,5km / 2km !!!



Senior- 4km / 3km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 2,5km / 2km
Junior młodszy-2,5km / 2km !!!



Senior- 4km / 3km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 2,5km / 2km
Junior młodszy-2,5km / 2km !!!

META



KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
s/m-60s
j/jmł- 45s

START

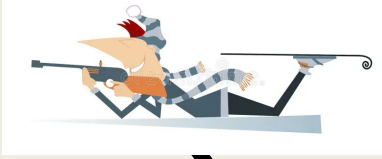
META

Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

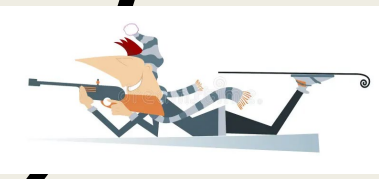


KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
30s

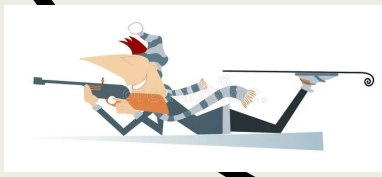
Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

BIEG MASOWY

Bieg masowy (15 km mężczyzn, 12,5 km kobiet) został dodany do programu Igrzysk Olimpijskich w Turynie w 2006 roku. 30 najlepszych biathlonistów na świecie startuje w tym samym czasie.

Na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich tych 30 sportowców to:
15 najlepszych z bieżącego całkowitego wyniku Pucharu Świata oraz wszyscy zdobywcy medali, którzy nie znajdują się wśród 15 najlepszych pod względem całkowitego wyniku Pucharu Świata. Pozostali zawodnicy w kolejności rankingowej na podstawie punktów zdobytych w konkurencjach indywidualnych, sprinterskich i pościgowych na ZIO. Punkty rozdzielane są według tego samego systemu, co w Pucharze Świata. W razie potrzeby rozstrzygający będzie pojedynczy najlepszy wynik, łączna liczba punktów w rankingu i punkty kwalifikacyjne.

Zawodnicy pokonują pięć pętli (5 x 3 km dla mężczyzn, 5 x 2,5 km dla kobiet) ze strzelaniem w kolejności zgodnej z biegiem pościgowym: L-L-S-S.
Zawodnicy pokonują 150-metrową rundę karną za każdy niecelny cel, a następnie rozpoczynają kolejną pętlę. Taktyka obfituje w szybkie i dokładne strzelanie, które jest niezbędne.
Kto pierwszy dobiegnie do mety, zostaje zwycięzcą.

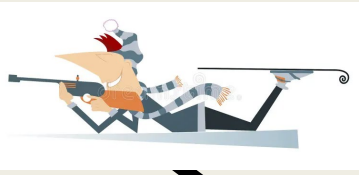
START

META

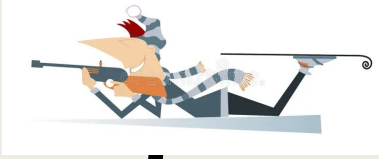
Senior- 3km / 2,5km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m



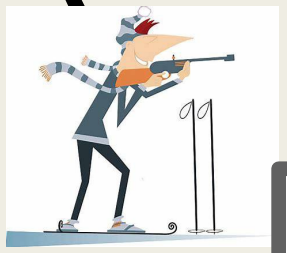
Senior- 3km / 2,5km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 3km / 2,5km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 3km / 2,5km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!



Senior- 3km / 2,5km
Młodzieżowcy- 3km / 2,5km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km!!!

START

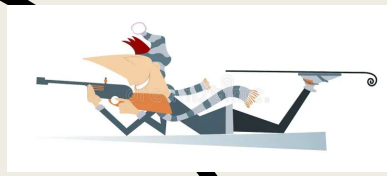
META

Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

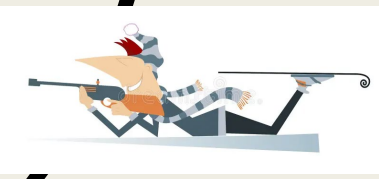


KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
75 m

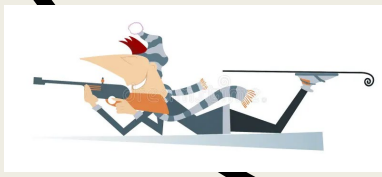
Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km



Młodzik- 1,5km / 2km
Młodzik młodszy-1km / 1,5km

SZTAFETA

Sztafeta (4 x 7,5 km dla mężczyzn; 4 x 6 km dla kobiet) to drugie najstarsze zawody biathlonowe, wprowadzone podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Grenoble w 1968 roku.
Każda sztafeta biegnie na czterech zmianach z dystansem zależnym od płci (każda zmiana męska wynosi 3 x 2,5 km ze strzelaniem w pozycji leżącej i stojącej; każda zmiana kobiet ma długość 3 x 2 km ze strzelaniem w pozycji leżącej i stojącej). W każdym strzelaniu zawodnik może użyć trzech nabojów zapasowych, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby zamknąć pięć tarcz.
Po oddaniu ósmego strzału, za każdy niezamknięty cel biegnie się rundę karną na dystansie 150 metrów.
Każda zmiana polega na dotknięciu zmienianego zawodnika częścią ciała w odpowiednio do tego przygotowanej strefie.
Zwycięzcą zostaje drużyna, która jako pierwsza dotrze do mety.

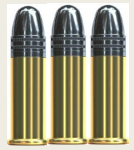
START

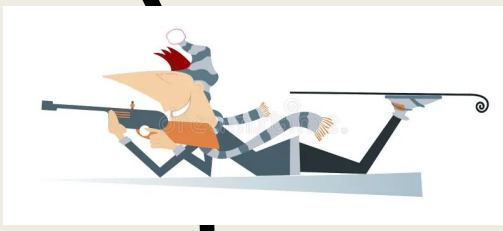
META

Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m







Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!



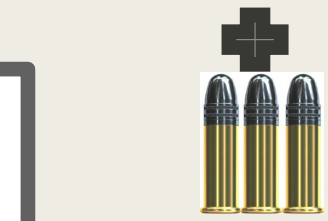
START

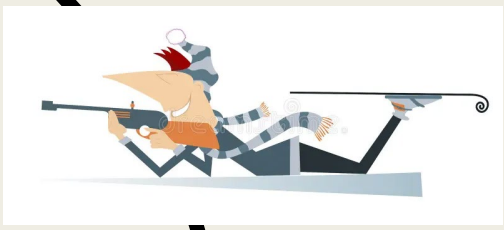
META

Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km

KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
75 m

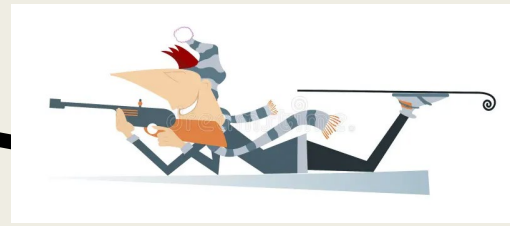






Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km

Młodzik- 1,5km/ 2km
Młodzik młodszy- 1km/ 1,5km



SZTAFETA MIESZANA

Sztafeta mieszana zadebiutowała na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Soczi w 2014 roku. W każdej sztafecie mieszanej, która składa się po prostu z czterech zmian, rywalizuje dwóch mężczyzn i dwie kobiety. Osoby tej samej płci startują kolejno (K+K+M+M lub M+M+K+K) i rywalizują na dystansie 6 km (3 x 2 km dla każdego zawodnika w strzelaniu z pozycji leżącej i stojącej).
W każdym strzelaniu zawodnik może użyć trzech nabojów zapasowych, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby zamknąć pięć tarcz.
Po oddaniu ósmego strzału, za każdy niezamknięty cel biegnie się rundę karną na dystansie 150 metrów.
Każda zmiana polega na dotknięciu zmienianego zawodnika częścią ciała w odpowiednio do tego przygotowanej strefie.
Zwycięzcą zostaje drużyna, która jako pierwsza dotrze do mety.

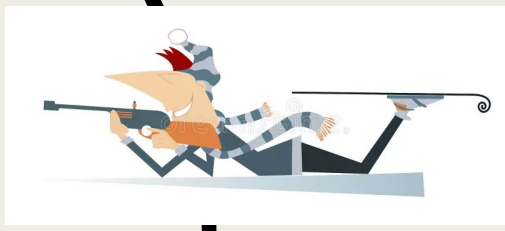
START

META

Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m



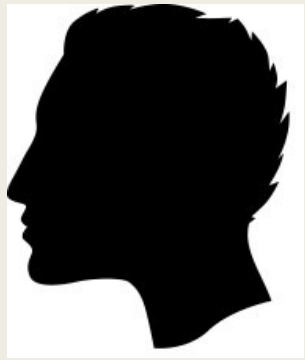
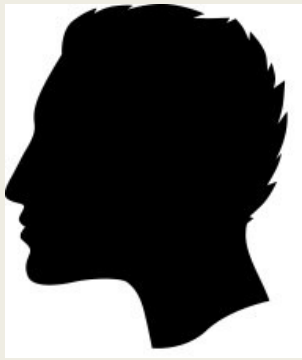


Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!



Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!







DYSCYPLINY NIEOLIMPIJSKIE

BIEG MASOWY 60

Bieg masowy (15 km mężczyzn, 12 km kobiet) 60 najlepszych biathlonistów na świecie startuje w tym samym czasie.

30 pierwszych zawodników strzela po pierwszym kole, natomiast zawodnicy z numerami 31-60 biegną na drugie koło i pierwsze strzelanie mają dopiero po drugim kole. W tym czasie „pierwsza trzydziesta wykonuje dwa okrążenia.

Zawodnicy pokonują sześć pętli (6 x 2,5 km dla mężczyzn, 6 x 2 km dla kobiet) ze strzelaniami w kolejności zgodnej z biegiem pościgowym L-L-S-S.
Zawodnicy pokonują 150-metrową rundę karną za każdy niecelny cel, a następnie rozpoczynają kolejną pętlę.

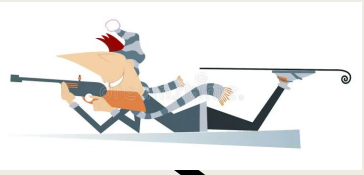
Taktyka obfituje w szybkie i dokładne strzelanie, które jest niezbędne.
Kto pierwszy dobiegnie do mety, zostaje zwycięzcą.

numery 1-30

START

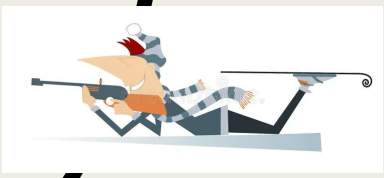
META

Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km

Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m

numery 31-60

START

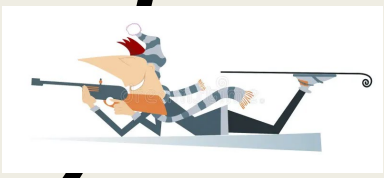
META

Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km

Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



Senior- 2,5km / 2km
Młodzieżowcy- 2,5km / 2km
Junior- 1,5km / 2km
Junior młodszy-1,5km / 2km



KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
150 m

POJEDYNCZA SZTAFETA MIESZANA

W każdej pojedynczej sztafecie mieszanej, startuje jeden mężczyzna i jedna kobieta i rywalizują na dystansie 6km i 7,5km (osoba która zaczyna jako druga biegnie dłuższy dystans). Płeć pierwszego startującego może być zmieniana.
Przykładowo: kobieta 1,5L + 1,5S zmiana - mężczyzna 1,5L + 1,5S zmiana - kobieta 1,5L + 1,5S zmiana - mężczyzna 1,5L + 1,5S + 1,5 meta. Po strzelaniu zarówno w pozycji leżącej, jak i stojącej zawodnik kieruje się do strefy zmian zlokalizowanej tuż za rundą karną.

Na każdym strzelaniu zawodnik może użyć trzech nabojów zapasowych, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby zamknąć pięć tarcz. Po oddaniu ósmego strzału do każdego niezamkniętego celu biegnie się pętlę karną na dystansie 75 metrów.
Pierwsza drużyna, która przekroczy linię mety, zostaje zwycięzcą.

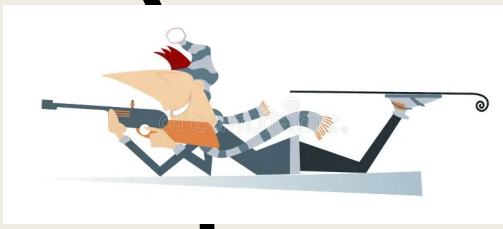
Wszystkie kategorie - 1,5km

START

META

KARA ZA NIECELNY STRZAŁ
75 m





Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!

Senior- 2,5km / 3,3km
Młodzieżowcy- 2,5km / 3,3km
Junior- 2km / 2,5km
Junior młodszy- 2km / 2,5km !!!




START
1,5km L
1,5km S
ZMIANA
1,5km L
1,5km S
ZMIANA
1,5km L
1,5km S
ZMIANA
1,5km L
1,5km S
1,5km
META

SUPER SPRINT

Supersprint składa się z kwalifikacji i zawodów finałowych, które odbywają się tego samego dnia. Trasa wykorzystywana do Super Sprintu to pętla o długości 1,5 km. Kwalifikacje (start pojedynczy) trzy pętle z dwoma strzelaniami L-S, a w finale (start masowy) należy pokonać pięć pętli z czterema strzelaninami (L-L-S-S).

Runda karna ma długość 75 m.

Do finału kwalifikuje się 30 najlepszych zawodników z kwalifikacji.

Kto pierwszy dobiegnie do mety, zostaje zwycięzcą.

SEZON LETNI

	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
SENIOR- MĘŻCZYŹNI	INDYWIDUALNY -cross	7	pojedynczy, 30 sek	5	1,4	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	6	masowy	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	6	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	4	pojedynczy, 30 sek	3	1,3	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	4	masowy ze zmianą	3	1,3	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	7,5	pojedynczy, 30 sek	3	2,5	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- nartorolki	10	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	2	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	12,5	masowy ze zmianą	5	2,5	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ- nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
SENIOR- KOBIETY	INDYWIDUALNY-cross	6	pojedynczy, 30 sek	5	1,2	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	5	masowy	5	1	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	3	pojedynczy, 30 sek	3	1	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	3	masowy ze zmianą	3	1	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	6	pojedynczy, 30 sek	3	2	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- nartorolki	7,5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,5	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	10	masowy ze zmianą	5	2	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ- nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
MŁODZIEŻOWIEC- MĘŻCZYŹNI	INDYWIDUALNY -cross	7	pojedynczy, 30 sek	5	1,4	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	6	masowy	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	6	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	4	pojedynczy, 30 sek	3	1,3	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	4	masowy ze zmianą	3	1,3	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	7,5	pojedynczy, 30 sek	3	2,5	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- nartorolki	10	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	2	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	12,5	masowy ze zmianą	5	2,5	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ- nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
MŁODZIEŻOWIEC- KOBIETY	INDYWIDUALNY-cross	6	pojedynczy, 30 sek	5	1,2	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	5	masowy	5	1	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	3	pojedynczy, 30 sek	3	1	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	3	masowy ze zmianą	3	1	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	6	pojedynczy, 30 sek	3	2	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- nartorolki	7,5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,5	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	10	masowy ze zmianą	5	2	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ- nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
JUNIOR	INDYWIDUALNY-cross	7	pojedynczy, 30 sek	5	1,4	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	6	masowy	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	6	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,2	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	4	pojedynczy, 30 sek	3	1,3	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	4	masowy ze zmianą	3	1,3	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	7,5	pojedynczy, 30 sek	3	2,5	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-nartorolki	10	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	2	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	12,5	masowy ze zmianą	5	2,5	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ-nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
JUNIORKA	INDYWIDUALNY-cross	6	pojedynczy, 30 sek	5	1,2	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	5	masowy	5	1	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	3	pojedynczy, 30 sek	3	1	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	3	masowy ze zmianą	3	1	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	6	pojedynczy, 30 sek	3	2	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-nartorolki	7,5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,5	L-L-S-S	75 M
	MASS START- nartrolki	10	masowy ze zmianą	5	2	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	pojedynczy, 15 sek	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ-nartorolki	7.5	masowy	5	1.5	L-L-S-S	75 M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
JUNIOR MŁODSZY	INDYWIDUALNY- cross	5	pojedynczy, 30 sek	5	1	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	4	masowy	5	0,8	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- cross	4	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	0,8	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	4	pojedynczy, 30 sek	3	1,3	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	4	masowy ze zmianą	3	1,3	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	7,5	pojedynczy, 30 sek	3	2,5	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE- nartorolki	10	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	2	L-L-S-S	75 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	3	masowy ze zmianą	3	1	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ- nartorolki	5	pojedynczy, 15 sek	5	1	L-L-S-S	75 M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
JUNIORKA MŁODSZA	INDYWIDUALNY-cross	4	pojedynczy, 30 sek	5	0,8	L-S-L-S	30 SEK
	MASS START -cross	4	masowy	5	0,8	L-L-S-S	75 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-cross	4	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	0,8	L-L-S-S	75 M
	SPRINT- cross	3	pojedynczy, 30 sek	3	1	L-S	75 M
	SZTAFETA- cross	3	masowy ze zmianą	3	1	L-S	75 M
	SPRINT- nartorolki	6	pojedynczy, 30 sek	3	2	L-S	150 M
	BIEG NA DOCHODZENIE-nartorolki	7,5	ze stratą z biegu sprinterskiego	5	1,5	L-L-S-S	150 M
	SUPER SPRINT KWALIFIKACJE- nartorolki	4.5	masowy ze zmianą	3	1.5	L-S	75 M
	SUPER SPRINT FINAŁ-nartorolki	7.5	pojedynczy, 15 sek	5	1.5	L-L-S-S	75 M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
MŁODZIK	INDIWIDUALNY	4	pojedynczy, 30 sek	4	1	L-L-L	30 SEK
	BIEG NA DOCHODZENIE	3	ze stratą z biegu sprinterskiego	4	0,8	L-L-L	50M
	SPRINT	2,5	pojedynczy, 30 sek	3	0,8	L-L	50M
	MASS START	3	masowy	4	0,8	L-L-L	50M
	SZTAFETA	2,5	masowy ze zmianą	3	0,8	L-L	50M
MŁODZICZKA	INDIWIDUALNY	3	pojedynczy, 30 sek	4	1,5	L-L-L	30 SEK
	BIEG NA DOCHODZENIE	2,5	ze stratą z biegu sprinterskiego	4	1.5	L-L-L	50M
	SPRINT	2	pojedynczy, 30 sek	3	1.5	L-L	50M
	MASS START	2,5	masowy	4	1.5	L-L-L	50M
	SZTAFETA	2	masowy ze zmianą	3	1.5	L-L	50M

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	RODZAJ ZAWODÓW	DYSTANS (W KM)	RODZAJ STARTU I INTERWAŁ	LICZBA PĘTLI	DŁUGOŚĆ PĘTLI W KM	RODZAJ STRZELANIA (5 nabojów biegi indywidulane + 3 sztafetowe)	KARA Z NIETRAFIONY STRZAŁ
MŁODZIK MŁODSZY	INDIWIDUALNY	2	pojedynczy, 30 sek	4	0,5	L-L-L	30 SEK
	BIEG NA DOCHODZENIE	2	ze stratą z biegu sprinterskiego	4	0,5	L-L-L	50M
	SPRINT	1,5	pojedynczy, 30 sek	3	0,5	L-L	50M
	MASS START	2	masowy	4	0,5	L-L-L	50M
	SZTAFETA	1,5	masowy ze zmianą	3	0,5	L-L	50M
MŁODZICZKA MŁODSZA	INDIWIDUALNY	2	pojedynczy, 30 sek	4	0,5	L-L-L	30 SEK
	BIEG NA DOCHODZENIE	2	ze stratą z biegu sprinterskiego	4	0,5	L-L-L	50M
	SPRINT	1,5	pojedynczy, 30 sek	3	0,5	L-L	50M
	MASS START	2	masowy	4	0,5	L-L-L	50M
	SZTAFETA	1,5	masowy ze zmianą	3	0,5	L-L	50M